

Nuestra motivación como profesionales de la Salud

J L Bimbela Pedrola

Escuela Andaluza de Salud Pública

Esta ponencia presenta los conocimientos, actitudes y habilidades básicas que se requieren para potenciar la motivación de los profesionales de la salud.

Sus 10 ideas-fuerza son:

1. La salud es un derecho que todos los ciudadanos tienen (incluidos internos y profesionales de la salud, desde luego), no una obligación; y eso queda plasmado en contenidos y métodos específicos¹.
2. Cuando se habla de salud en el siglo XXI se habla, no lo olvidemos, de salud bio-física, de salud psico-emocional, y de salud social².
3. Las habilidades fundamentales para potenciar la motivación de los profesionales de la salud son: **emocionales** (intra e interpersonales), de **comunicación** y de **motivación para el cambio**³.
4. Las habilidades emocionales permiten controlar el desarrollo e intensidad de las alteraciones emocionales que aparecen en internos, en familiares y en los propios profesionales⁴.
5. En la comunicación con “el otro” (un interno, un familiar, otro profesional), “la música” (lo no verbal, cómo se comunica) es tanto o más fundamental que “la letra” (lo verbal, qué se comunica)⁵.
6. Es difícil promover cambios duraderos en las conductas de los internos sin realizar previamente un diagnóstico conductual riguroso⁶.
7. El primer y gran beneficiado de la aplicación de estas habilidades es el propio profesional de la salud que las practica, que puede lograr sus objetivos de forma más eficaz y al menor coste personal posible⁷.
8. La práctica habitual de dichas habilidades es una buena forma de prevenir la aparición de situaciones difíciles, agresivas y emocionalmente desbordantes⁸.
9. El comportamiento se contagia: Quien “siembra” escucha, empatía, y refuerzo es probable que recoja escucha, empatía, y refuerzo; quien “siembra” imposición, agresividad y rechazo...⁹.
10. La salud, bio-psico-social; y el placer, también bio-psico-social, son compatibles¹⁰.

Palabras clave: Motivación, autocuidados, emociones, conductas, comunicación, placer, salud, cambio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López R. El sida, entre rejas. Ideal, Granada, 25 de junio de 2000.
2. Torres J. SIDA. Counseling. Motor de cambio. En: Fresnadillo A, ed. Infecciones víricas de transmisión sexual. Barcelona, Terrassa, 1992; 151-156.
3. Goleman D. Inteligencia Emocional. Barcelona, Kairós, 1996.
4. García-Huete E. Aprender a pensar bien. Madrid, Aguilar, 1998.
5. Simpson M, Buckman R, Stewart M, Maguire P, Lipkin M, Novack D, et al. Comunicación médico-paciente: el informe de consenso de Toronto. BMJ (ed. esp.) 1993; 8 (1): 40-45.
6. Green LW, Kreuter MW. Health Promotion Planning. An Educational and Environmental Approach. Palo Alto, CA, Mayfield, 1991.
7. Bimbela JL. Cuidando al cuidador. Counseling para profesionales de la salud. Granada, Escuela Andaluza de Salud Pública, 2001 (4ª edición).
8. Cipolla C. Allegro ma non troppo. Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1996.
9. Bimbela JL. Navarro B. Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación para el formador. Manual práctico. Granada, Escuela Andaluza de Salud Pública, 2005 (en prensa).
10. Bimbela JL. Placer y salud. Gaceta Sanitaria 2003; 17 (5): 440.

CORRESPONDENCIA

Escuela Andaluza de Salud Pública
Campus Universitario de Cartuja
Cuesta del Observatorio, 4
18011 Granada
jose-luis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es